



Migrenin nedeni çay - kahve mi?

Yapılan çalışmalar migrenli hastaların iş ve özel yaşamlarının olumsuz etkilendiğini ortaya koydu. Tüm bunların nedeni çay ya da kahve mi?

İ.E. Ulugay-Menarini Group'un desteği ile Türk Nöroloji Derneği Başağrısı Çalışma Grubu bünyesinde hayata geçirilen "Türkiye'de Başağrısı ve Migren Epidemiyolojisi Çalışması"na göre; hastaların yüzde 89'u hayatının etkilendiğini ve kusurlu yaşadığını belirtti. Hastalar özellikle iş yaşamında zorlu anlar yaşıyor. Dayanılmaz ataklar, hem iş konsantrasyonunu etkiliyor, hem de iş arkadaşlarının arasını bozuyor.

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Necdet Karlı, migrenin iş yaşamı üzerindeki etkisini şöyle anlattı: "Migren; çalışanlar, ev kadınları ve öğrenciler için önemli oranda ekonomik ve iş gücü kaybına yol açabilen bir hastalıktır. Yapılan çalışmalar, migrenli hastaların iş yaşamlarında benzer konumdaki meslektaşlarının hem kariyer olarak gerisinde kaldığını, hem de ekonomik kayba uğradığını gösteriyor. Migren ağrılı hastaların iş gelmesine engel olarak, iş günü kaybına ya da işe gelebilse dahi verimlilik kaybına neden olabiliyor. Türkiye'de işyerlerinde yapılan bir çalışma, migren hastalarının son 3 ayda işgünü kaybının yaklaşık 9 gün olduğunu ortaya koyuyor. Ülkelerin yıllık kayıplarını yüz milyonlarca dolara ulaştırabiliyor."

Hastalığın iş arkadaşlıklarını da etkilediğine işaret eden Dr. Karlı, "Migren atakları sırasında hastalar sinirli, saldırgan veya kurnaz olabilir. Bu nedenlere bağlı olarak arkadaşlık ilişkileri gerilebilir. İş arkadaşları hastanın verilen işleri yapmaması için bahaneler uydurduğunu düşünebilir. Bu durumda da migren hastasına başka ve yaklaşımları empatiden uzak olup suçlama, kırma ve ilişkilerini sınırlamaya kadar gidebilirler" dedi.

İlaçları işyerinde de olmak

Dr. Karlı, çalışan hastalara hayatlarını kolaylaştırmaya yönelik şu tavsiyelerde bulundu: "Öncelikle migren ataklarını tetikleyen kişiye özel nedenler varsa bunlardan uzak durulmalı. İş yerinde çalışılan ortam buna uygun düzenlenmeli. Hasta mümkünse sessiz, parlak ışıkta uzak ortamlarda çalışmalı. Günümdüzde her ne kadar mümkün olmasa da stresten uzak kalmak veya strese başa çıkabilmek atakların sayısını azaltacaktır. Hasta ağrı sıklığına bağlı olarak koruyucu tedaviye alınabilir. Atak tedavisinde ise, hasta ilacı migren atağının en erken döneminde alırsa ağrının tam ve en erken sürede geçmesini sağlayabilir. Böylece hasta normal fonksiyonlarına en kısa sürede dönebilir ve verimlilik kaybını en aza düşürür. Bu hastalarda koruyucu tedavi ve akut atak tedavisinde amaç; başağrıların en az sayıya indirmek, mümkünse tamamen ortadan kaldırarak ve ağrının en kısa sürede geçmesini ve hastanın fonksiyonlarını geri kazanmasını sağlamak olmalıdır. Tedavide hasta uyku veya uyku hali yapan ilaçlardan kaçınarak tedaviye olan uyumu artırır."

Çay ve kahve bilmececi

Çay-kahve tüketimi ile ataklar arasındaki ilişki tam olarak bilinmemekle birlikte Dr. Karlı, konu ile ilgili yorumunu şöyle özetledi: "Çay ve kahve için bilgiler biraz çekişkili. Bazı hastalar çay ve kahvenin başağrılarına iyi geldiğini söylerken, bazıları da baş ağrılarına arttırdığını bahseder. Bazı hastalar çay

ve kahve içmezlerse başağrıların tetiklendiğinden bahsederler. Bu görüşlerin tümünü destekleyen çalışmalar vardır. Bu nedenle migren hastası kendini dinlemeli ve çay ve kahve gibi içeceklerin başağrısını nasıl etkilediğini öğrenmeli ve buna göre hareket etmelidir."

Dr. Karlı, beslenmeyle ilişkin de şu uyarılarda bulundu: "Beslenmede en önemli nokta uzun süre aç kalmamak olmalıdır. Öğün atlamak çok önemlidir. Uzun süre açlık veya öğün atlamak başağrıları tetikleyebilir. Ayrıca eğer hastaya özel, başağrısını tetikleyen bir besin varsa bu besin yemek programından çıkarılmalıdır. Örneğin; peynir ve türevleri, alkol gibi."

"İş Ortamında" atak geldiğinde ne yapmalı?

Doç. Dr. Necdet Karlı, çalışırken gelen migren atağına karşı yapılması gerekenleri şöyle sıraladı:

- Öncelikle yapılması gereken migrene özel ağrı kesiciler almak olmalı.
- Buradaki önemli nokta hastanın ilacı ağrı başladıktan sonraki erken zamanda alması.
- Ayrıca bulantı kusması olan hastalar bunlara yönelik ilaçlarla daha rahat bir atak geçirebilir.
- Parlak ışık, gürültü, stres ve fizik aktivite gibi ağrıyı kötüleştirebilecek etkenlerden uzaklaşmalı.
- Mümkünse bulundukları ortamdan bir süreliğine uzaklaşmalı, ağrının azaltılmasına sağlayacak sessiz ve karanlık bir ortama dinlenmeli.
- Ağrı geçmeyen hastalar izin alarak dinlenmeli.
- Hastaların ağrılı ataklardan alınan ilaç geçmiyorsa hastalar doktorlarından yardım istemeli.

Migrenin neden olduğu tehlikeli tablo

Doç. Dr. Necdet Karlı, çalışan hastaların sıkça dile getirdiği yakınlara ve bu sorunlara karşı uygulanabilecek çözümlere dikkat çekti:

- En belirgin yakınma ağrı nedeni ile işe gidememek, izin almak veya işteki verimlilik kaybıdır.
- Ağrılara bağlı olarak sık izin alma ihtiyacı veya işe gidememe, verilen işleri yapamaması veya eksik yapılması nedeni ile yöneticilerin veya iş arkadaşlarının olumsuz tepkileri migrenlerde diğer önemli bir yakınlama nedenidir.
- Tüm bunlara bağlı olarak kariyerde beklenen noktaya gelememek, ekonomik kayıplar hastaları umutsuzluğa sürüklemektedir.
- Çalışılan iş ortamının ağrılı tetiklemesi de sık rastlanılan durumlardan biridir. İş yerinde görev veya bölüm değişikliği genellikle amirler tarafından başağrısının önemsenmemesi nedeni ile göz ardı edilmekte bu da migren hastalarının daha sık ağrı ataklarına maruz kalmasına neden olmaktadır.
- Stres migrenin en sık görülen ve en önemli tetik faktörüdür. Migren hastası yapı olarak da stresli ise durum daha da kötüleşebilir. Bu gibi durumlarda migrenli hastaların strese başa çıkma ve gevşeme tekniklerini öğrenmeleri, ihtiyaç duyulan zamanlarda bu teknikleri uygulayarak stresi azaltmaları ve migren atağından kaçınmaları önemli faydalar sağlayabilir.
- Yurt dışında bazı ülkelerde yasal olarak migrenli hastalar iş yeri veya pozisyon değişiklikleri



Yapılabilmektedirler.

Rakamlarla Türkiye'de migren

Türk Nöroloji Derneği Başağrısı Çalışma Grubu bünyesinde, 21 ilde yüz yüze görüşmelerle gerçekleştirilen "Türkiye'de Başağrısı ve Migren Epidemiyolojisi Çalışması", İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görev yapan öğretim üyeleri grubu tarafından ve İ.E. Ulugay-Menarini Group'un desteği ile hayata geçirildi. Prof. Dr. Mustafa Ertaş'ın koordinatörlüğünü üstlendiği, Prof. Dr. Aksel Siva, Prof. Dr. Mehmet Zarfıoğlu, Prof. Dr. Beül Baykan, Prof. Dr. Sabahattin Saip, Doç. Dr. Necdet Karlı, Dr. Elif Kocasoy Orhan ve Doç. Dr. Emel Önal'ın önderliğinde gerçekleştirilen "Türkiye'de Başağrısı ve Migren Epidemiyolojisi Çalışması" sonuçlarına göre:

- Her dört kadından birinde migren görülüyor. Her üç kadına karşılık sadece bir erkekte migrene rastlanıyor. Migrenin kadınlarda daha sık görülmesinin sebebi ise tam olarak bilinmiyor.
- Baş ağrısı çekilenlerin yüzde 49'u, migrenli olan ise yüzde 29'u doktora başvurmuş.
- Migren hastalarının yüzde 62'sinde aile ilişkilerinde, yüzde 55'inde arkadaşlık ilişkilerinde, okula gidenlerin yüzde 58'inde ise okul hayatında bozukluk olduğu görüldü.
- Migreni tetikleyen faktörler arasında yüzde 69 oranla stres ilk sırada yer alıyor. Diğer faktörler; lodos yüzde 54, açlık yüzde 54, uyusuzluk yüzde 50.
- Migren hastalarının yüzde 88'i ilaç kullanıyor, bu hastalardan ise sadece yüzde 37'si doktor tavsiyesiyle ilaç kullanıyor.
- Migren hastalarının sadece yüzde 11'u yaşam kalitesinin migrenden etkilendiğini söylüyor, yüzde 89'u hayatının etkilendiğini ve kusurlu yaşadığını belirtti.
- Migren olan ve doktora giden hastaların sadece yüzde 45'inin ilk gittikleri doktora doğru tanı alıyor. Migren olduğu halde migren tanısı almayan hastaların oranı yüzde 55.
- Hastaların yüzde 29'u migren nedeniyle maddi kayıplar yaşıyor.

Daha Kaslı Olmanın 6 Yolu

İşte sizi daha kaslı yapacak 6 kural

1- 4 altın egzersiz

Squat, deadlift, bench press ve barfiks. Egzersiz programınızda bu hareketlerden muhtakak ikisi olsun. Bunlar vücudun en büyük kas gruplarını çalıştıran hareketlerdir. Unutmayın, antrenmanda ne kadar çok kas çalıştırırsanız, antrenman sonrasında o kadar çok testosteron salgılayırsınız. Testosteron hormonu da kaslanmanın en büyük yardımcısıdır.

2- Abartmayın

Her antrenmanda toplam 4 ya da 5 farklı egzersiz yapın. Eger bir antrenmanda haddinden fazla egzersiz bir arada yaparsanız, son sıradaki egzersizlerde performansınız düşmesini engelleyemezsiniz. Tek ihtiyacınız olan altın dörtliden seçeceğinizi bir egzersizden sonra aynı kas grubunu çalıştıran iki hareket daha yapın. Aynı şekilde bir başka kas grubunu da çalıştırdıktan sonra çalışmanız amacınıza göre kann egzersizleriyle ya da kalf (baldr) kaslarınızı çalıştırarak bitirebilirsiniz.

3- Önce barbell

Antrenmana başlamak için halterle yapılan egzersizlerden daha iyisi yoktur. Antrenmanlarınıza altın dörtlüde başta olmak üzere halter ile yapılan egzersizlerle başlayın. Gücü artırmanın en kolay yolu, yüksek ağırlıklar kaldırmaktır ve halterle yapılan egzersizler bunun için idealdir. Halterle işiniz bittikten sonra dumbbellarla ya da vücut ağırlığınızla yaptığınız egzersizlere dönebilirsiniz.

4- Basit düşünün

Bazılar ağır iş çalışmalara ağırlığı yukarı kaldırma ve aşağı indirme süresini de ekler. Ağırlık antrenmanlarında saymanız gereken tek şey tekrar sayılarıdır, gerisini boş verin. Ağırlıklardan indirirken de kaldırıken de, kontrolü kaybetmemeye çalışın ve hareketin en üst noktasında bir saniye duraklayın yeter. Kaslarınızı büyütmeyi için ihtiyacınız olan tek şey ağırlıklardan kaldırmaktır.

5- 5 rakamı

Antrenmanlarınızda tekrar sayılarını sık sık değiştirmenizde fayda var ancak set sayısı için aynı şey geçerli değil. Gücünüzü artırmak ve kaslarınızı büyütmek için ideal set sayısı beştir. Eger altın dörtlüde bulunan egzersizlerden birini yapıyorsanız, zaten 5. setten sonra performansınız düşüğünü fark edersiniz.

6- Ağırlıklarınızı yavaş artırın

İnsanların kaslarını belli bir noktadan sonra geliştirememesinin en önemli nedeni ağırlıklardan çabuk artırmaya çalışmalarıdır. Egönuzu bir kenara bırakın ve hareketi son tekrara kadar düzgün bir şekilde yapabileceğiniz ağırlıklardan kullanın. Ağırlıkların miktarını bir önce kaldırdığınız ağırlığın %10'undan fazla artırmayın.

